مقتطفات من كتاب

فجر طاقتك الكامنة في الظروف الصعبة

د.ديفيد فيكسون

- ربما لم تكن مسئولا عما حدث لك ولكنك مسئول عن احساسك تجاه هذا الأمر وعن رد فعلك تجاهه .

- إن الآمال الغير واقعية وخيبة الأمل كالتوأمين يلازمان بعضهما البعض .

- إن اهدافك تتضح أمامك أكثر عندما تمنى بخيبة الأمل .

- عندما تجد نفسك .. فإن شعورك بالعزلة هو امتياز وليس عقاب ..

- توقع دائما نتيجة ايجابية .. فإن توقعاتك سوف تخلقها ..

- إن أول شيء يلزمك لكي تعيش سعيدا هو التغلب على ذلك الاعتقاد السخيف بأن هنالك من سيدخل حياتك لكي يحدث لك كل التغييرات اللازمة .

- لا تعتمد على أي شخص يأتي لينقذك ويمنحك الدفعة الكبرى لكي تنطلق ، ويهزم أعداءك ويناصرك ويفتح لك أبواب الحياة .

- يجب أن تدرك أن الأشياء دوما تأتي في ميعادها بالضبط فاليأس والقلق فقط هما ما يجعلانها تبدو وكأنه تأخر ميعادها .

- إن إيمانك بذاتك هو أعظم قوة لديك فثقة الآخرين لا تعني شيئا ما لم تكن واثقا بنفسك .

- إن السعادة أن تكون ذاتك وأن تصنع قراراتك بنفسك ، فلكي تجد السعادة عليك أن تكون ذاتك أن لا تتظاهر بما ليس فيك .

- إن لم تسر حياتك على النحو الذي ترغب فلا تلومن إلا نفسك فالدعم الضئيل الذي تتلقاه من هنا وهناك لا يعني شيئا إذا لم تكن ملزما بأن تقطع كامل الطريق بمفردك مهما واجهت من مصاعب .

- إن تحقيق السعادة يكمن في حب الطريقة التي تعيش بها وأن تكون منفتحا على المستقبل بدون مخاوف .

- إن راحة البال يجب أن تتواجد قبل العمل الجيد وليس نتيجة له فإن كنت تتمتع بنوايا حسنة لديك ستحظى ساعتها براحة البال .

- عندما لا تقبل ذاتك تنحصر جهودك في محاولة قهر الآخرين وليس في البحث عن أفضل امكانياتك .

- إن قبولك لذاتك هو كل شيء . .حينما تقبل ذاتك يمكنك قبول العالم كله .

- إن كان من الضروري أن تعرف آراء الناس فيك فيجدر أن تعرف أن آرائهم هذه تتصل بشعورهم تجاه أنفسهم أكثر من شعورهم تجاهك .

- إن لم تكن سعيدا في حياتك وتنتظر وقوع شيء ما من شأنه أن يغير حياتك للأفضل فإنك بكل تأكيد ستنتظر طويلا .

- إن انقاذك للآخرين يؤجل من الدرس الذي يحتاجونه لكي ينضجوا

- حاول أن تحمي نفسك من كل ألم .. وسوف تتألم أكثر مما لو كنت صريحا مع نفسك ..

- إنك لن تستطيع أن تصلح نفسك ما لم تظهر الجزء الناقص فيك .

- إن كان هناك من سيحبك فاعلم أنه سيحبك ولا يوجد هناك ما ينبغي أن تفعله لتحظى بهذا الحب ، فمن يقدم لك حب مشروط هدفه السيطرة عليك فقط .

- عندما يكون الدافع من وراء الحب سببا قهريا أو حاجة ملحة فإن ذلك الحب يكون غير قائم على أساس صحيح ويمكن أن يخبو بشكل مباشر .

- عندما ينجح الإنسان فإنه يكتشف حقيقة مؤلمة وغير متوقعة وهي شعور الإنسان بالعزلة عندما يعتلي القمة فلا شيء يجعل الناس يتنافرون مثل النجاح .

- عندما تتحمل تبعات اختياراتك فإنك لن تكون مدينا لأي شخص بأي شيء على الإطلاق ولن تكون معرضا للخوف من أن تخيب ظن الآخرين .

- إن أفضل استعداد للموت هو أن تجد نفسك . .
وقبولك فكرة موتك يجلي أمامك ضرورة
اختيار البداية الصحيحة .

- إن إيمانك بأنك تستحق يجعل الآخرين يعطونك
ما تستحقه ويفتح لك العالم أبوابه ليعطيك ما تستحق .

- عندما تتخلى عن جزء من ذاتك لكي تبقى برفقة شخص آخر
تفقد دائما الجزء الذي ضحيت به
لكي تبقيا معا .

- دائما قل الحقيقة ..فإنها إن جرحت تجرح لمرة
واحدة ولكن الأكاذيب تجرح طوال الوقت .

- إن الطريقة التي تستجيب بها للعالم
لا تعكس سوى ما تشعر به تجاه ذاتك .

- لو كان هناك سرا للصحة النفسية فإن هذا السر هو
(أخبر من يجرحونك أنهم يجرحونك حينما يفعلون ذلك) .

- إن التعبير عن الألم هو الشيء الصحيح الذي ينبغي أن تفعله في أي علاقة تمثل لك قيمة ، فالصمت الذي تغرق فيه تعبيرا عن ألمك يصعب على الآخرين إدراكه .

- صراحتك في تصحيح أخطاءك تجرد الآخرين من أسلحة الهجوم .

- كم هو رائع لو كنا جميعا موهوبين بصورة كبيرة في مرحلة الطفولة لدرجة تحدد لنا مواهبنا المسار الذي نتبعه ولكن ذلك في الغالب لا يحدث وربما كان تعليمك يقلل من حماسك لما تحبه أكثر مما يدعمه .

- النجاحات المدوية تنشأ من خلال الإخفاقات .

- عبر وأفصح عن الضرر الذي يقع عليك و إلا فإنك تساعده على الاطمئنان فألمك المكبوت بداخلك يجعلك بعد فترة تشعر كما لو كان العالم كله ضدك ويحول الأخطاء غير المقصودة إلى تحديات مظلمة .

- الطريق للجنون هو أن تحاول اسعاد الجميع طوال الوقت .. والتحرر الوحيد هو قول الحقيقة .

لابد أن تكون قادرا على البكاء لكي تعيش بكل ما في الكلمة من معنى فالدموع في موضعها الصحيح تداوي الجروح .

- إن الفشل الحقيقي الوحيد.. هو الخوف من المخاطرة

- إن عطاءك هو النور الذي يضيء لك الطريق في أوقات الارتباك وفقد الثقة بالذات .

- إن الفشل في الاعتراف بالحقيقة دائما ما يعوق نضجك
- فحتى الأطفال والأغبياء لديهم دروس يلقنونها للآخرين .

- إن الحقيقة ليست نسبية ولكن النسبية هي رؤيتك لها
فالعالم ليس سيئا ولا جيدا وإنك تدركه
بنسبية حسب مواقف حياتك
من الفشل والنجاح والحزن والفرح .

- فقدان وهم زائف مكسب .. دائما اترك
ما لا يصلح لك ..

- إن العالم ما هو سوى انعكاس لك .

- إن قوتك تكمن في أن تفعل ما تراه صوابا وألا تشغل نفسك باستجابات الآخرين .

- حين تستجيب لشخص غير عقلاني بانفعالك عليه فإنك تمنحه نصرا كبيرا .

- إن تأملك يشكل حياتك مثله مثل عملك .. فالحياة الحقيقية تقع في الأوقات الخالية وفترات الهدوء لا في الفترات المخطط لاستغلالها .. فخذ وقتك لكي لا تفعل شيئا ..خذ وقتا لكي تشعر دفء الشمس وتستمع لأصوات الطبيعة .. .

- إن الحب لا يمنح إلا من منطلق الحرية .. لأن أقل التزام به يجعل العاطفة تفتر ..

- إنك لا تستطيع السيطرة على حياتك .. ولكن بإمكانك أن تفعل الشيء الصحيح في كل لحظة .

- إنك في الواقع تعيش حياة غير سعيدة عندما تعيش الحياة على غير سجيتها ..

حيالكم الله